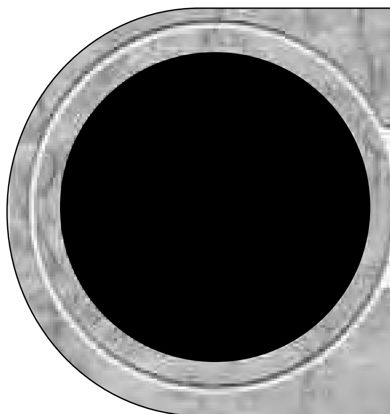


EL EJERCICIO ESPIRITUAL
Entrenamiento interdisciplinario

Para el sábado 2 de octubre de 2010

1 PREPARACIÓN

A. LA FUENTE

Mateo 6: 1 • «No hagan sus buenas obras delante de la gente solo para que los demás los vean. Si lo hacen así, su Padre que está en el cielo no les dará ningún premio».

Filipenses 3: 17-21 • «Hermanos, sigan mi ejemplo y fíjense también en los que viven según el ejemplo que nosotros les hemos dado a ustedes. Ya les he dicho muchas veces, y ahora se lo repito con lágrimas, que hay muchos que están viviendo como enemigos de la cruz de Cristo, y su fin es la perdición. Su dios son sus propios apetitos, y sienten orgullo de lo que debería darles vergüenza. Solo piensan en las cosas de este mundo. En cambio, nosotros somos ciudadanos del cielo, y estamos esperando que del cielo venga el Salvador, el Señor Jesucristo, que cambiará nuestro cuerpo miserable para que sea como su propio cuerpo glorioso. Y lo hará por medio del poder que tiene para dominar todas las cosas».

2 Corintios 3: 17, 18 • «Porque el Señor es el Espíritu; y donde está el Espíritu del Señor, allí hay libertad. Por eso, todos nosotros, ya sin el velo que nos cubría la cara, somos como un espejo que refleja la gloria del Señor, y vamos transformándonos en su imagen misma, porque cada vez tenemos más de su gloria, y esto por la acción del Señor, que es el Espíritu».

Romanos 12: 1, 2 • «Por tanto, hermanos míos, les ruego por la misericordia de Dios que se presenten ustedes mismos como ofrenda viva, santa y agradable a Dios. Este es el verdadero culto que deben ofrecer. No vivan ya según los criterios del tiempo presente; al contrario, cambien su manera de pensar para que así cambie su manera de vivir y lleguen a conocer la voluntad de Dios, es decir, lo que es bueno, lo que le es grato, lo que es perfecto».

Lucas 11: 39-41 • «Pero el Señor le dijo: "Ustedes los fariseos limpian por fuera el vaso y el plato, pero por dentro ustedes están llenos de lo que han conseguido por medio del robo y la maldad. ¡Necios! ¿No saben que el que hizo lo de fuera, hizo también lo de dentro? Den ustedes sus limosnas de lo que está dentro, y así todo quedará limpio"».

Lucas 14: 12-14 • «Dijo también al hombre que lo había invitado: "Cuando des una comida o una cena, no invites a tus amigos, ni a tus hermanos, ni a tus parientes, ni a tus vecinos ricos; porque ellos, a su vez, te invitarán, y así quedarás ya recompensado. Al contrario, cuando tú des un banquete, invita a los pobres, los inválidos, los cojos y los ciegos; y serás feliz. Pues ellos no te pueden pagar, pero tú tendrás tu recompensa el día en que los justos resuciten».

1 Corintios 13: 3 • «Y si reparto entre los pobres todo lo que poseo, y aun si entrego mi propio cuerpo para tener de qué enorgullecerme, pero no tengo amor, de nada me sirve».

2 Corintios 9: 6-15 • «Acuérdense de esto: El que siembra poco, poco cosecha; el que siembra mucho, mucho cosecha. Cada uno debe dar según lo que haya decidido en su corazón, y no de mala gana o a la fuerza, porque Dios ama al que da con alegría. Dios puede darles a ustedes con abundancia toda clase de bendiciones, para que tengan siempre todo lo necesario y además les sobre para ayudar en toda clase de buenas obras. La Escritura dice: "Ha dado abundantemente a los pobres, y su generosidad permanece para siempre". Dios, que da la semilla que se siembra y el alimento que se come, les dará a ustedes todo lo necesario para su siembra, y la hará crecer, y hará que la generosidad de ustedes produzca una gran cosecha. Así tendrán ustedes toda clase de riquezas y podrán dar generosamente. Y la colecta que ustedes envíen por medio de nosotros, será motivo de que los hermanos den gracias a Dios. Porque al llevar esta ayuda a los hermanos, no solamente les llevamos lo que les haga falta, sino que también los movemos a dar muchas gracias a Dios. Y ellos alabarán a Dios, pues esta ayuda les demostrará que ustedes obedecen al evangelio que profesan, al Evangelio de Cristo. También ellos honrarán a Dios por la generosa contribución de ustedes para ellos y para todos. Y además orarán por ustedes con mucho cariño, por la gran bondad que Dios les ha mostrado a ustedes. ¡Gracias a Dios, porque nos ha hecho un regalo tan grande que no tenemos palabras para expresarlo!».

Hebreos 11: 6 • «Pero no es posible agradar a Dios sin tener fe, porque para acercarse a Dios, uno tiene que creer que existe y que recompensa a los que lo buscan».

Apocalipsis 3: 1-3 • «Escribe también al ángel de la iglesia de Sardes: "Esto dice el que tiene los siete espíritus de Dios y las siete estrellas: Yo sé todo lo que haces, y sé que estás muerto aunque tienes fama de estar vivo. Despiértate y refuerza las cosas que todavía quedan, pero que ya están a punto de morir, pues he visto que lo que haces no es perfecto delante de mi Dios. Recuerda, pues, la enseñanza que has recibido; síguela y vuélvete a Dios. Si no te mantienes despierto, iré a ti como el ladrón, cuando menos lo esperes"».

(Para citas adicionales, ver la lección del alumno).

B. ¿QUÉ DEBEMOS DECIR DE «EL EJERCICIO SPIRITUAL»?

No es fácil hablar del crecimiento espiritual sin sentirnos un tanto paranoicos por miedo a ser etiquetados como legalistas. No obstante, todos esperamos crecer en Cristo después de haber rendido nuestra naturaleza pecaminosa a él. Siempre habrá algo nuevo que aprender, experiencias nuevas que vivir, tendencias pecaminosas que vencer y buenos hábitos que cultivar. Vamos a llamar a estas cosas «ejercicios». Nadie puede desarrollar su musculatura tan solo mirando un juego de pesas. La grasa no se quemará por el simple hecho de haber comprado máquinas para ejercitarnos, y el corazón no se fortalecerá por conocer únicamente en la teoría la importancia del ejercicio aeróbico. Mientras más ejercicio hagamos, más fuerte nos pondremos. Lo mismo ocurre en la vida espiritual. Jesús habló de unirnos a la Vid, para de esa manera crecer hasta producir fruto (Juan 15).

¿Cómo podemos lograr esa unión? Existen varios ejercicios que pueden ayudarnos para que el Espíritu Santo nos injerte en la vid de Dios. No obstante, el ejercicio requiere disciplina. Jesús sacó a relucir este concepto en el Sermón del Monte cuando se refirió al reino de Dios. Pero no nos confundamos: el reino de Dios está lleno de pecadores afligidos, que están luchan contra el pecado. Sin embargo, sus ciudadanos han tomado la determinación de conocerlo y, para lograrlo, participan en ejercicios espirituales que fortalecen su conexión con el Rey y le dan acceso total al Espíritu Santo en sus vidas.

Esta lección destaca el papel de las disciplinas/ejercicios en la vida de los creyentes. ¿Cuál es el propósito de la oración, del estudio de la Biblia, del ayuno,

de la dadivosidad, etcétera? El propósito es dejarnos claro que, en la vida espiritual, es necesario que nos preparemos de manera continua, en contraste con el mero esfuerzo por ser y parecer espirituales. Lo que no podemos hacer mediante el esfuerzo personal podemos lograrlo entrenándonos y permaneciendo unidos a la Vid. Durante las siguientes semanas tendremos la oportunidad de realizar un entrenamiento intensivo.

C. ¿QUÉ BUSCAMOS CON LA LECCIÓN «EL EJERCICIO ESPIRITUAL?»

Como resultado de esta lección, los alumnos deberán ser capaces de:

1. Considerar el crecimiento espiritual como el fruto de una vida disciplinada.
2. Asumir la idea de que hemos sido creados para crecer.
3. Explorar los ejercicios que desarrollarán su musculatura espiritual.

D. MATERIALES NECESARIOS

Inicio • (Actividad A) un juego de pesas, cuerda, ladrillo, un listón grueso; (Actividad B) papel, lápices o bolígrafos.

Conexión • Biblias, guías del alumno, lápices o bolígrafos, hoja extraíble de la página 14.

Práctica • Biblias.

2 INTRODUCCIÓN

A. ¿DÓNDE ESTÁBAMOS?

Dediquemos diez minutos, mientras los alumnos van llegando, para:

1. Preguntar qué versículo escogieron de la parte del día miércoles. Darles la oportunidad de decir sus versículos de memoria.
2. Dar la oportunidad a los estudiantes de "citarse" a sí mismos, usando lo que escribieron en la parte de la lección del día lunes. No olvidemos preguntar si encontraron alguna cita que no reflejara el espíritu cristiano. Sin embargo, tenemos que recordarles que este tipo de citas no está presente en todas las lecciones.
3. Revisemos las respuestas que ellos y otros jóvenes dieron sobre el hipotético escenario del domingo. Analicemos la variedad de respuestas, y terminemos con los pensamientos de la sección «Qué debemos decir […]» de la lección de maestros de la semana anterior.

Si el grupo es grande, pidamos a algunos adultos que nos ayuden a desarrollar esta sección en grupos más pequeños.

B. OTROS ELEMENTOS DE LA ESCUELA SABÁTICA

>> Servicio de canto.
>> Énfasis misionero: Busquemos el enlace misionero para adolescentes en www.realtimefaith.net [en inglés].
>> Informes de proyectos de servicio.

3 INICIO

NOTA PARA LOS MAESTROS: Organicemos nuestro propio programa extrayendo opiniones de las categorías mencionadas más abajo (Inicio, Conexión, Práctica y Conclusión). No olvidemos, sin embargo, que es necesario que los alumnos tengan la oportunidad de ser interactivos (participar activamente entre sí) y de estudiar directamente de la Palabra. En su debido momento comenzaremos con el estudio de la lección de la semana.

A. ACTIVIDAD INICIAL

Preparémonos • El propósito de esta actividad es hacer que los alumnos asocien la manera en que los músculos se desarrollan por medio del ejercicio con el crecimiento y fortalecimiento que obtienen los cristianos en su vida espiritual. Esto se logrará mediante unos cuantos

ejercicios con músculos o grupos de músculos. Dividamos a los alumnos en grupos de dos o tres personas. Cada grupo hará una actividad diferente enfocada en una parte específica de su cuerpo. Los alumnos seguirán realizando el ejercicio hasta que notemos que ya se están agotando o que están quejándose (sienten dolor, lanzan gemidos, etc.). Asignémosles a las chicas ejercicios acordes con su vestimenta.

Alistémonos • Digamos: Ahora quiero que hagan unos ejercicios. Por favor realícenlos correctamente y resistan lo más que puedan. Mientras los hacen, fíjense en cuáles son las partes de su cuerpo que están trabajando y consideren por qué es importante tener músculos desarrollados en esa zona de su cuerpo. Divídalos en grupos de manera que cada grupo haga un ejercicio específico.

Iniciemos la actividad • Asigne a cada grupo uno de los siguientes ejercicios: (1) Pararse en las puntas de sus pies y bajar lentamente a su posición original; (2) Trotar de manera estática; (3) (Para los chicos) Acostarse boca arriba con las piernas rectas. Levantarlas unos quince centímetros del suelo y mantenerlas allí; (4) Hacer movimientos circulares con los brazos extendidos. Continuar hasta que ya no puedan más; (5) Levantar una pesa que sea relativamente difícil para ellos; (6) Amarrar una cuerda de un metro y medio de largo a un ladrillo y en la otra punta de la cuerda amarrar un listón grueso. Los alumnos deberán darle vueltas al listón con las dos manos con un movimiento circular, de manera que el ladrillo suba a medida que se va enrollando la cuerda. Continuar el ejercicio bajando y subiendo el ladrillo suavemente.

Analicemos • Preguntemos: ¿Qué parte del cuerpo han ejercitado con los ejercicios que se les asignaron? ¿Qué músculos sintieron que trabajaban más? ¿Qué beneficios se obtienen de desarrollar ese o esos músculos en particular? ¿Cómo describirían su rutina de ejercicios si solo ejercitaran ese o esos músculos una y otra vez? ¿Qué conexión pueden ver entre estos ejercicios y el crecimiento espiritual de un cristiano? ¿Qué sucedería si nuestro único ejercicio espiritual fuera escuchar música cristiana? ¿Creen que creceríamos espiritualmente si sirviéramos a los demás pero no nos paráramos nunca a conversar con Dios o a leer la Biblia? ¿Qué nos dicen estos ejercicios sobre mantenernos en forma en nuestra vida espiritual?

B. ACTIVIDAD INICIAL

Preparémonos • Esta actividad ayudará a que los alumnos aprendan sobre el entrenamiento que se requiere para prepararse para una maratón y cómo se compara este al desarrollo de su fuerza y resistencia en la vida espiritual.

Alistémonos • En grupos de dos o tres alumnos, pidámosles que creen un programa de ejercicios para alguien que no suela ejercitarse y que deba prepararse para una maratón (42,195 m) durante un período de seis meses. **Preguntemos: ¿Qué ejercicios y actividades recomendarían? ¿Qué distancia lo mandarían a correr? ¿Cuán a menudo le recomendarían correr? ¿Cómo debería comenzar su entrenamiento? ¿Cómo harían para que desarrollara la resistencia? Por favor, sean lo más específicos que puedan. Escriban su plan en una hoja de papel y prepárense para compartirlo.**

Iniciemos la actividad • Después de que los alumnos hayan terminado sus planes de entrenamiento pidamos que los compartan con el resto de la clase. Fijémonos en algunas de las similitudes y las diferencias entre las respuestas de los alumnos. (Si es posible, demos un vistazo a los consejos para maratonistas novatos que se ofrecen en el siguiente sitio de Internet: http://maratontropicocapricornio.blogspot.com/2009/12/consejos-para-el-maratonista-novato.html y comparémoslos con los que escribieron los estudiantes).

Analicemos • Preguntemos: ¿Qué cosas nuevas aprendieron sobre el entrenamiento

que se requiere para una maratón? (Que el descanso es importante. El ritmo es importante). **¿Qué diferencias hay entre el plan de resistencia propuesto por ustedes y el plan sugerido por los maratonistas experimentados?** (Nosotros sugerimos tratar de correr lo más posible en el menor tiempo. No planificamos momentos de descanso). **¿Les parece correcto enfocar el entrenamiento espiritual a través del lente del entrenamiento físico?** (Todo el mundo quiere estar en forma física). **¿De qué cosas debemos tener cuidado?** (Tenemos que evitar estar tan concentrados en la rutina que perdamos el objetivo).

C. ILUSTRACIÓN INICIAL

Narremos la siguiente historia con nuestras propias palabras:

La costa norte de Australia es famosa por sus arrecifes de coral que alcanzan cientos de kilómetros de longitud. Pero lo más curioso es que el coral que está cerca de la costa es menos colorido que el que está alejado de ella. ¿Por qué ocurre esto?

El coral que vive cerca de la costa está en aguas más tranquilas. Su lucha por la supervivencia no es tan extrema como la del coral que vive alejado de la costa, que tiene que batallar constantemente con fuertes corrientes de agua, tormentas y condiciones más extremas. El coral tiene que adaptarse, cambiar y crecer para sobrevivir. Esta lucha constante por la vida hace que luzca sano y brillante.

Con nosotros ocurre exactamente lo mismo. Cuando se nos presentan problemas y pruebas, luchamos por sobreponernos. Al igual que el coral azotado por el mar, logramos un mayor desarrollo. Nuestro crecimiento es producto de los ejercicios de la vida espiritual, los que están sujetos a la presión constante de las «mareas» del mundo que nos rodea, y que afectan nuestra vida de oración, el estudio de la Palabra, el servir a otros o renunciar a nuestras posesiones más preciadas por una causa desinteresada. Muchas veces esta presión se siente como una inmensa ola que nos golpea, evitando que estemos solos y en tranquilidad, o gozosos y dispuestos a alabar a Dios. No olvidemos que aquellos que ostentan un mayor brillo espiritual son por lo general los que han pasado por diversas luchas en la vida.

Analicemos • Preguntemos: ¿Recuerdan algún momento de sus vidas en el que una prueba los haya fortalecido? ¿Qué otros ejemplos recuerdan que demuestren o ilustren este principio?

4 CONEXIÓN

A. LA CONEXIÓN CON EL REINO

Presentemos las siguientes ideas con nuestras propias palabras:

¿Cómo nos sentiríamos si viéramos a algunos jóvenes estudiando la Biblia en los pasillos de nuestra escuela u orando en el patio? ¿Parecería fuera de lugar que un compañero de clase anunciara en el salón que ha estado luchando contra el pecado del engaño y que le gustaría que alguien lo ayudara a vencerlo? ¿Sería normal ver a nuestros compañeros en un lugar apartado porque están buscando pasar un momento a solas con Dios? ¿Sería normal escuchar a alguno de ellos cantando alabanzas a Dios con todas las fuerzas en alguna reunión, en la iglesia e incluso en la Escuela Sabática? En ocasiones, cuando vemos a la gente orando o practicando su fe, pensamos que lo están haciendo solo para aparentar.

Digamos • Escuchen los dos versículos que voy a leer y respondan a las siguientes preguntas: ¿Pareciera que estos dos versículos se contradicen? ¿De qué manera? ¿De qué manera ambos buscan el mismo fin? (Uno dice que tenemos que permitir que los demás vean nuestras obras, mientras que el otro dice que tenemos que evitar que nuestras buenas obras de crecimiento espiritual sean vistas por los demás. No hay conflicto alguno porque uno dice que hagamos nuestras buenas obras de una manera que glorifique a Dios; el otro dice que cuando hagamos buenas obras no las hagamos con el propósito de que los demás nos vean).

Mateo 5: 14-16 • «Ustedes son la luz de este mundo. Una ciudad en lo alto de un cerro no puede esconderse. Ni se enciende una lámpara para ponerla bajo un cajón; antes bien, se la pone en alto para que alumbre a todos los que están en la casa. Del mismo modo, procuren ustedes que su luz brille delante de la gente, para que, viendo el bien que ustedes hacen, todos alaben a su Padre que está en el cielo».

Mateo 6: 1 • «No hagan sus buenas obras delante de la gente solo para que los demás los vean. Si lo hacen así, su Padre que está en el cielo no les dará ningún premio».

Presentemos las siguientes ideas con nuestras propias palabras:

Es importante recordar a nuestros alumnos que practicar estos ejercicios que nos ayudan a crecer no hace que Dios nos ame o nos acepte más. Debemos tener presente que cuando recibimos a Dios como nuestro Padre y Salvador, comenzamos a formar parte de su reino. Consideremos la manera en que un niño llega a una familia. Crecer y hacer sus deberes en el hogar no es lo que lo convierte en un miembro de la familia, sino crecer y madurar rodeado del amor de sus familiares, aprendiendo a trabajar junto a ellos.

B. LA CONEXIÓN CON LA ILUSTRACIÓN DE LA LECCIÓN

Pidamos a alguien con anterioridad que lea o narre la historia correspondiente al día sábado de la lección.

Digamos: La ilustración de esta semana del árbol de mandarinas destinado a quedarse como estaba ilustra la frustración que sentimos cuando esperamos que algo crezca y se desarrolle y a la final esto no ocurre. Dios no solo desea que crezcamos, sino que florezcamos y progresemos.

Pidamos a los alumnos que busquen las citas bíblicas en sus guías. **Preguntemos: ¿Qué pasajes de las Escrituras nos indican que tenemos que crecer en la vida cristiana? ¿Por qué creen que la gente no sabe que tiene que crecer?** (La mayoría de la gente no se imagina que se espera de ellos que sean perfectos, de manera que no hacen lo más mínimo para que esto ocurra. ¿A quién le gusta fracasar? Algunos dicen que las personas realmente no cambian). **¿Cómo explicarían las diferencias entre entrenarnos para crecer y tratar de ser buenos?**

C. LA CONEXIÓN CON LA VIDA

Presentemos la siguiente situación

Michelle ha asistido a la iglesia toda su vida. Sin embargo, con el paso de los años se ha dado cuenta de que su confianza en Dios es diferente a la que tenía cuando era niña, y desea estar más cerca de él. Siente que le falta algo, pero no sabe realmente cómo hacer para entablar esa relación con él. Sus oraciones son repetitivas y siempre dice lo que oye decir a los demás. Está tratando de leer la Biblia, pero pareciera que no asimila lo que lee. Su relación con Dios parece carecer de energía y necesita cambiarla. ¿Alguna vez nos hemos sentido así nosotros?

[Nota para el maestro: Esta es una de las luchas que enfrentan los adolescentes cuando pasan del pensamiento concreto al mundo de lo abstracto. Su fe de niños era viva y perceptible, pero ahora el mundo, las ideas, las relaciones, las contradicciones y las tensiones llenan sus vidas de inseguridad sobre cómo tener una relación con Dios. Una buena manera de ayudarlos es haciéndoles entender que esta no es una señal de fracaso, sino más bien una prueba de que están creciendo. Lo que necesitan ahora son nuevos ejercicios].

Distribuyamos la hoja extraíble de la página 14. Digamos: Todo el que quiera crecer más cerca de Cristo puede examinar su vida y buscar aquellas cosas en las que está fuerte y las cosas en las que está débil. Vean la hoja extraíble donde se nombran las disciplinas/ejercicios de la vida espiritual y evalúense según cada una de ellas.

Coloquen un número 1 junto a la actividad en la que participen más a menudo, un 2 junto a la siguiente actividad que realicen con frecuencia, y así sucesivamente hasta que hayan evaluado todas las actividades. El número 7 estará junto a la actividad en la que menos (o nunca) hayan participado, o en la que nunca han pensado en participar.

5 PRÁCTICA

A. ACTIVIDAD PRÁCTICA

Digamos: En grupos de dos o tres alumnos (o con un adulto si el grupo es pequeño) **quiero que lean Mateo 6 y vean si pueden identificar los ejercicios para la vida espiritual en la enseñanza de Jesús. Usen el cuestionario para que recuerden los diferentes ejercicios.** Demos a los alumnos un tiempo específico y preguntemos después lo siguiente:

Analicemos • Preguntemos: ¿Qué dice Jesús sobre ayudar o servir a los pobres (vers. 2)? ¿Qué dice Jesús sobre orar (vers. 5-15)? ¿Qué dice Jesús de ayunar (vers. 16-18)? ¿Qué dice Jesús sobre la manera austera en que debemos manejar el dinero y otros recursos (vers. 19-21, 24)? ¿Qué dice Jesús sobre la pureza (vers. 22, 23)? ¿Qué dice Jesús sobre los pasos de la fe y la manera en que tenemos que manejar las preocupaciones (vers. 25-34)?

Refiera a los alumnos a la hoja extraíble e invítelos a que compartan a cuáles de los ejercicios les gustaría dedicarles más tiempo y energía en sus vidas. Pídales que escojan tres o cuatro ejercicios para practicar esta semana. En la sección correspondiente al día viernes de la guía del alumno hay una pista de carreras con una cruz en ambos extremos. Pidámosles que lean la sección «¿Y entonces?», y que platiquen sobre las maneras en que ellos podrían probar algunos ejercicios esta semana. Resaltemos que es esencial dedicar tiempo para reflexionar sobre el Calvario y lo que Dios hizo por nosotros.

Preguntemos: ¿Cuáles ejercicios decidieron experimentar? ¿Cuál de todos creen que será el ejercicio más difícil?

B. PREGUNTAS PRÁCTICAS

1. ¿Qué ejercicios creemos que son los más importantes que tenemos que practicar de manera continua?
2. ¿Cuáles son beneficiosos de vez en cuando?
3. ¿Qué ejercicio nos parece que cambiaría al mundo si fuera puesto en práctica por la gente? ¿Por qué?
4. ¿Conocemos a alguien que practique constantemente los ejercicios de la vida espiritual? ¿De qué manera influye esto en su vida? ¿De qué manera influye en las vidas de quienes lo rodean?
5. Pensemos en algunos personajes de la Biblia que sean prominentes por su entrenamiento espiritual. No todos son famosos en todas las disciplinas, pero si escogemos a Elías, Ester, Daniel o David, ¿en qué disciplinas se destacaría cada uno? (David en la alabanza, Daniel en la oración, Ester por su fe, etc.).
6. ¿Cómo podemos evitar darnos por vencidos si no somos constantes en el ejercicio?

6 CONCLUSIÓN

RESUMEN

Concluyamos con nuestras propias ideas expresadas en nuestras propias palabras.

¡Jesús es el mayor soñador! ¿Podemos creer que él espera que crezcamos espiritualmente y estemos unidos con Dios de la misma manera que él lo estuvo aquí en la tierra? Y es que lo que mantuvo a Cristo en conexión con su Padre no fue el producto de ninguna fuerza sobrenatural. Tampoco fue la genética, el resultado de una crianza perfecta, ni una vida fácil lo que hizo que Jesús permaneciera fiel a los planes del cielo. ¿Fue debido a su buen rendimiento en la escuela que pudo ser una herramienta tan poderosa para Dios? Busquemos en los evangelios y encontraremos

que Jesús, aun desde su niñez, estuvo inmerso en las Escrituras y discutiendo con los maestros sus aplicaciones para la vida. Lucas cuenta que la gente se sentía atraída hacia él a medida que él crecía. ¿Les parece acaso que esto significa que de adolescente, Jesús se la pasaba encerrado en su habitación o leyendo todo el día?

Jesús fue al desierto con el propósito de prepararse para el ministerio mediante el ayuno y la búsqueda de Dios. Pisó firme en territorio desconocido al echar los demonios fuera de numerosas personas. Se retiraba en soledad durante la noche para estar con Dios en comunión silenciosa, y de esa manera tener poder al día siguiente para dirigirse a las masas. Comió y bebió con los pecadores. Al ver al Salvador nos damos cuenta de que los músculos de su vida espiritual no nacieron con él, sino que se desarrollaron por medio del ejercicio y de una conexión deliberada con el Padre. Su vida fue una vida de disciplina. ¡Esta es una noticia maravillosa para nosotros! Y es que Jesús requirió de mucha disciplina para someterse a la voluntad del Padre en el Getsemaní, en vez de tomar el camino fácil y la decisión de no pasar por la muerte. De esta manera, herido y dolorido, destinado a la más horrible experiencia jamás imaginada, Cristo caminó hacia el Calvario. Para eso se entrenó.

¿Qué estamos esperando nosotros? Pensemos en las cosas en las que podemos entrenarnos en nuestra vida espiritual y, ¡comencemos a ejercitarnos para ser como él!

PARA LA LECCIÓN 1:

ESTA HOJA EXTRAÍBLE ES PARA LA ACTIVIDAD DE LA SECCIÓN CONEXIÓN».

Ejercicios y disciplinas espirituales

Instrucciones: Coloca un número 1 junto a la actividad en la que participas más a menudo, un 2 en la siguiente actividad en la que participas de manera frecuente, y así sucesivamente hasta haber catalogado todas las actividades. El número 7 irá en la actividad en la que menos participas, en la que nunca has participado o nunca has pensado en participar.

__ Servicio cristiano (trabajar para una causa tangible a favor de otros).
__ Oración y estudio de la Biblia (un tiempo específico fijo para buscar a Dios en oración y por medio de la lectura devocional).
__ Adoración verdadera (expresar adoración y alabanza a Dios junto a otros creyentes).
__ Apertura (ser sinceros y abiertos con los demás al tratar de vencer nuestras debilidades).
__ Bondad secreta (practicar actos de bondad de los que solo Dios es testigo).
__ Ayuno, pureza y simplicidad (dominar nuestros deseos y concentrarnos en una sola cosa).
__ Sacrificio cristiano y «avanzar por fe» (aprender a confiar en Dios en medio de la incertidumbre).

Fijémonos en los ejercicios que practicamos menos. ¿Por qué creemos que los evitamos? ¿Por qué parece que nos concentramos más en algunos ejercicios que en otros?

____

____

____

____

____